



くすりと健康

一般社団法人
神戸市薬剤師会

便秘

一口に便秘といってもさまざまな原因があります。ガンや痔などで大腸での便の通りが悪くなる場合や薬の副作用で大腸の動きが抑えられて便秘になる場合などは、原因となる疾患や薬を取り除くことができれば、便秘は改善します。しかし、原因となる病気がなく便秘になることも多く、腸の動きが低下し大腸に長く留まるため、必要以上に水分が抜け少量の硬い便になる場合（弛緩性便秘）や、大腸が痙攣性の収縮をして便の通り道が狭くなり、結果として通過するのに時間がかかり、硬くウサギの糞状のコロコロした便になる場合（痙攣性便秘）、繰り返した便秘を我慢することで、直腸に便がたまっても便意を感じにくくなる場合（直腸性便秘）があります。便秘の原因により使い分けられます。

刺激性下剤は、センナやダイオウ、アロエなど生薬由来の薬やピコスルファート、ピサコジルを主成分とした薬で、大腸粘膜の副交感神経を刺激し、腸の動きを活発にすることで、排便を促します。しかし、続けて使用すると効果が低下すること（習慣性）があるので、なるべく連用は避けてください。作用は比較的強いですが、腸の動きを活発にするため、痙攣性便秘の方では腹痛がひどくなるため使用できない薬もあります。また、妊婦の方は早流産の危険性が増すことがあるので服用は避けてください。

塩類下剤は、酸化マグネシウムなどの塩類と呼ばれている成分を含んだ薬で、便の水分量を増やすことによつて便のかさが増し、結果としてそれが腸を刺激して動きを良くします。習慣性が少なく、作用も穏やかで弛緩性便秘にも痙攣性便秘にも使えますが、心臓や腎臓に病気を持った方は医師か薬剤師に相談の

上服用してください。

ほかにも、ビフィズス菌などの整腸剤で腸内環境を整えて便秘を改善する薬や、直腸を直接刺激し直腸性便秘に効果のある坐薬や浣腸などもあります。

日常生活で注意すべき点は、食事と運動です。食物繊維は柔らかい便を作ってくれます。水分も積極的に取ることで便秘の改善に役立ちます。また、油は腸での潤滑油になり便の通りがよくなるので、適度に油を取ることも必要です。

運動は、激しい運動でなくても大丈夫です。30分程度のウォーキングやストレッチだけでも十分ですが、毎日おこなうとより効果的です。

便通は、毎日なければいけない訳ではありません。食事に注意し、十分な運動を心がけてください。そして、時にはお薬を上手に使いながら、排便を目指しましょう。

（北区 薬局エヒラファーマシー

松本 博志）